



Übungsblatt – Muss-Gedanken (Teil3)

Der Nutzen der Bewertung

Wie werden Sie sich fühlen, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

Wie werden Sie sich verhalten, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

"Ich muss das, was ich will auch um jeden Preis erreichen." - Was erreichen Sie mit dieser Einstellung bzw. Wie weit werden Sie damit kommen?

Ist ihre Bewertung hilfreich dabei, ihre Ziele zu erreichen?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu fühlen, wie Sie es gerne hätten?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu verhalten, wie Sie es gerne würden?

Die Logik und Realitätsnähe der Bewertung

Haben Sie einen Beweis für Ihre Bewertung?

Woher wissen Sie, dass es so ist, wie Sie meinen?

Welche Beispiele können die Richtigkeit Ihrer Bewertung bestätigen?

Was ist der Grund dafür, dass sie bestimmte Dinge MÜSSEN? Wäre es nicht auch möglich, anders zu handeln, und wie würde das aussehen?

Warum ist der Umstand, dass Sie etwas wollen, Grund genug dafür, dass etwas auch so sein muss?

Werden sich die Umstände, die anderen, die Welt, etc. ändern, nur weil Sie es so wollen?

Rollentausch

Stellen sie sich vor, ein Freund von ihnen hätte ihr Problem und würde Ihnen davon erzählen. Welchen Rat würden Sie ihm geben?